

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.09.2024 11:43:00  
Уникальный программный ключ:  
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе»  
(МГРИ)**

**Университетский колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Приложение к основной образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 54.01.02 Ювелир

Форма обучения – очная

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии **54.01.02 ЮВЕЛИР**.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- личностное развитие обучающихся и их социализация (далее – ЛР), проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих компетенций квалифицированных рабочих, служащих/ специалистов среднего звена на практике

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**Первая** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**Вторая** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Третья** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами:

теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания индивидуально подходит к обучению студентов.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовых общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технического профиля профессионального образования.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов

**•личностных:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,

регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

– ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

– ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

– ЛР12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания;

• *метапредметных:*

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках

информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  
Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное

питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

## 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

## 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

## 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть.

*Учебно-методические занятия.*

*Учебно-тренировочные занятия.*

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

### 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ' 100 м, 4 ' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

### 2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### 3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### 4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-

техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

#### Футбол / мини-футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### 5. Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

### 6. Виды спорта по выбору

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задач и коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника без опасности занятий.

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).

Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения</b>	
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	
<b>Практическая часть</b>	<b>168</b>
<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>8</b>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>160</b>
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36
Лыжная подготовка	14
Гимнастика	22
Спортивные игры	34
Плавание	18
Виды спорта (по выбору)	36
<b>Всего занятий:</b>	<b>168</b>
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>84</b>
<b>Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета-1-4 семестры, экзамен-5 семестр</b>	
<b>Всего</b>	<b>252</b>

### ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

	<p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровья сберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p>Учебно-тренировочные занятия</p>	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p>

	<p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p>
Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в</p>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный комплекс, включающий спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом. Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном, комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся), спортивный инвентарь, спортивное оборудование. Брусья параллельные, маты гимнастические, мостики пружинные, мячи баскетбольные, волейбольные, стойки баскетбольные со щитком и сеткой оцинкованной высота 3,5 м, ворота мини-футбольные, стенка шведская, стенка турник с лестницей, козел гимнастический, лыжи с креплением, лыжи с палками, ботинки лыжные, лыжи пластиковые. Тренажерный зал. Зал аэробики. Зал настольного тенниса. Брцовский зал. Женские и мужские раздевалки. Стрелковый тир. Специализированное оборудование и системы хранения для стрелковых тиров, 5 винтовок МП 532, 3 электронных ската, 3 бойницы для электронного оружия.

### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

#### *Для студентов*

##### *Основная*

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с.

Образовательная платформа Юрайт

<https://www.urait.ru/bcode/517442>

2. Лебедева, О. Н. Теория и история физической культуры и спорта. Специальность 49.02.01. «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 130 с.

Лань : электронно-библиотечная система.

<https://e.lanbook.com/book/253751>

#### *Для преподавателей*

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

#### ***Интернет-ресурсы***

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В соответствии с п. 1 ст. 58 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) "Об образовании в Российской Федерации" освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы включает в себя следующие *направления*:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- оценка результатов деятельности.

Система оценки образовательных результатов обеспечивает комплексный подход к оценке освоения рабочей программы, позволяет вести оценку *предметных, метапредметных и личностных результатов* обучающихся:

<b>Виды образовательных результатов</b>	<b>Объект оценки</b>	<b>Предмет оценки</b>	<b>Процедуры оценки</b>
Предметные результаты	Сформированность учебных действий с предметным содержанием	Способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач с использованием способов, действий, средств, содержания предметов	- Внутренняя накопительная оценка; - Итоговая внешняя или внутренняя оценка
Метапредметные результаты	Сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных УУД	-Уровень сформированности конкретных видов действий; -Уровень присвоения универсального учебного действия	-Внутренняя накопительная оценка («Портфолио»); -Итоговая оценка (защита индивидуального проекта)
Личностные результаты	Сформированность личностных УУД (самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация)	Эффективность деятельности системы образования, образовательной организации	Психолого-педагогические наблюдения с использованием неперсонифицированных тестов

Результаты обучения – это ожидаемые и измеряемые конкретные достижения обучающихся, выраженные на языке знаний, умений, навыков, способностей, компетенций, которые описывают, что должен будет в состоянии делать/продемонстрировать студент/выпускник по завершении всей или части образовательной программы. Результаты обучения – реперные точки, которые позволяют отслеживать и сопровождать этот процесс преподавателю.

Контроль результатов обучения - процесс сопоставления достигнутых результатов обучения с заданными в целях обеспечения качества подготовки обучающихся.

Технология оценивания образовательных достижений учащихся:

А) ориентирована на достижение результата:

- духовно-нравственного развития и воспитания (личностные результаты),
- формирования универсальных учебных действий (метапредметные результаты),
- освоения содержания учебных предметов (предметные результаты);

Б) обеспечивает комплексный подход к оценке всех перечисленных результатов образования (предметных, метапредметных и личностных);

В) обеспечивает возможность регулирования системы образования на основании полученной информации о достижении планируемых результатов; – возможность принятия педагогических мер для улучшения и совершенствования процессов образования.

Г) Фиксирует критерии, процедуры, инструменты оценки и формы представления её результатов, условия и границы применения системы оценки.

Оценка результатов обучения - процедура определения соответствия индивидуальных образовательных достижений обучающихся требованиям потребителей образовательных услуг. Количественным выражением оценки является отметка. Отметка (балл) - результат процесса оценивания, его условно-формальное (знаковое) выражение.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ОПОП (текущая и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств (далее – ФОС) и представляют комплекс контрольно-оценочных средств (далее - КОС), предназначенных для оценивания знаний, умений и компетенций студентов, на разных стадиях их обучения. В состав КОС входят контрольно-измерительные материалы, обеспечивающие оценку результатов контроля, критерии оценки показателей результатов обучения, эталоны решений заданий, ключи к тестам и т.п. Методы контроля — это способы получения информации о результативности процесса обучения, обеспечивающие установление между студентами и педагогами «обратной связи» в процессе обучения с целью организации эффективности учебного процесса.

Требования к группе методов:

- объективность;
- всесторонность;
- систематичность;
- гласность (сообщение отметки и оценочного суждения);
- индивидуализация;
- дифференциация;
- учет специфики учебного предмета;
- разнообразие форм и методов.

Методы контроля и самоконтроля: *устные* — индивидуальный, фронтальный, уплотненный опрос; *письменные* — письменные работы, диктанты, изложения, сочинения, рефераты и т.п.; *практические* — практические работы, *графические* — графики, схемы, таблицы; *программированные* — машинные и безмашинные; наблюдение и самоконтроль.

## Описание системы оценки

№ пп.	Вид учебных результатов	Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:	Требования к результатам освоения	Особенности оценки результатов	Инструментарий разрабатывается	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Примечание
1.	<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b></p> <p>1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>2.Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>3.Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>4.Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>5.Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в</p>	<p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Выявлять ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга</p>	<p>1.Способность обучающихся к: - Саморазвитию - Самоопределению обучению;</p> <p>- познавательной деятельности</p> <p>3.Сформированность: - Социальных и межличностных отношений;</p> <p>- Ценностно-смысловых установок;</p> <p>- Личностной и гражданской позиции в деятельности;</p> <p>- Социальных компетенций;</p> <p>- Правосознания;</p> <p>4. Способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме:</p> <p>- Экологической культуры.</p>	<p>Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность основ гражданской идентичности личности;</li> <li>• готовность к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе, готовность к выбору направления профильного образования;</li> <li>• сформированность социальных компетенций, включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание.</li> </ul> <p>Формирование личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательной деятельности, включая внеаудиторную самостоятельную работу.</p>	<p>На общепринятых в методиках психолого-педагогической диагностики.</p>	<p>Наблюдение, результаты олимпиад, конкурсов, при ответах на занятиях, внеаудиторных мероприятиях практическом занятии необходимо создавать условия для проведения анализа собственной деятельности (рефлексии) студентами, отвечая на вопросы.</p>	<p>Использование данных, полученных в ходе мониторинговых исследований, возможно только в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».</p>

№ пп.	Вид учебных результатов	Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:	Требования к результатам освоения	Особенности оценки результатов	Инструментарий разрабатывается	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Примечание
	<p>процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>6.Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>7.Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>8.Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>9.Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>10.Принятие и реализация ценностей здорового и</p>							

№ пп.	Вид учебных результатов	Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:	Требования к результатам освоения	Особенности оценки результатов	Инструментарий разрабатывается	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Примечание
	безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; 13. Готовность к служению Отечеству, его защите.							
2.	<b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b> 1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, культурной, оздоровительной и социальной практике; 2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; 3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии,	Использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	1) Освоенные межпредметные понятия и УУД (регулятивные, познавательные, коммуникативные) 2) Способность их использования в учебной, познавательной, социальной практике 3) Самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками. 4) Построение	Основным объектом оценки метапредметных результатов является: • способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; • способность к сотрудничеству и коммуникации; • способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику; • способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития; • способность к	На межпредметной основе	Формами оценки познавательных учебных действий могут быть КИМ, ИКТ компетентности – практическая или внеаудиторная самостоятельная работа с использованием компьютера; сформированные регулятивные и коммуникативных учебных действий –	Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является защита индивидуального итогового проекта примененных знаний на других дисциплинах

№ пп.	Вид учебных результатов	Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:	Требования к результатам освоения	Особенности оценки результатов	Инструментарий разрабатывается	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Примечание
	физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 4.Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках 5.Информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; 6.Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; 7.Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности			индивидуальной образовательной траектории 5) Владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.	самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.		наблюдение за ходом выполнения групповых и индивидуальных учебных исследований и проектов.	
3.	<b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b> 1.Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 2.Владение современными технологиями укрепления и	Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и	Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;	1)Освоенные: - Умения - Виды деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению на практике 2) Формирование	Объектом оценки предметных результатов является: способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи. В систему оценки предметных результатов входят:	Экспертная оценка (эксперт: преподаватель, студент)	Текущий и промежуточный контроль.	

№ пп.	Вид учебных результатов	Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:	Требования к результатам освоения	Особенности оценки результатов	Инструментарий разрабатывается	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Примечание
	<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и</p>	<p>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</p>	<p>научного типа мышления;</p> <p>3) Владение: - Научной терминологией - Ключевыми понятиями - Методами; - Приемами (по предмету):</p>	<p>опорные знания по предметам, которые включают в себя ключевые теории, идеи, факты, методы, понятийный аппарат; • предметные учебные действия.</p>			

№ пп.	Вид учебных результатов	Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:	Требования к результатам освоения	Особенности оценки результатов	Инструментарий разрабатывается	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Примечание
		<p>соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>					

## Примеры типовых заданий для текущего контроля и промежуточной аттестации

**Практическое занятие оценки уровня технической подготовленности** проводится для закрепления теоретических знаний и отработки владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применения в игровой и соревновательной деятельности, выполнения нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Параметры оценочного средства

*Тест для оценки уровня технической подготовленности по теме «Легкая атлетика»*

	Тесты юноши	Баллы		
		3	4	5
1	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	7.7	8,3
2	Бег 3000 метров (мин)	15.30	14.30	13.00
№	Тесты девушки	Баллы		
		3	4	5
1	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	9.7	9,3	8.5
2	Бег 2000 метров (мин\сек)	13.00	11.30	10.00

*Тест для оценки уровня технической подготовленности (спортивные игры) теме «Волейбол»*

№	Тесты юноши	Баллы		
		3	4	5
Оценка спортивно-технической подготовленности по волейболу				
1	Передача сверху над собой (кол-во раз)	7	9	10
2	Прием мяча снизу (кол-во раз)	5	8	9
3	Подача мяча в площадку из 5 попыток	3	4	5
№	Тесты девушки	Баллы		
		3	4	5
Оценка спортивно-технической подготовленности по волейболу				
1	Передача мяча сверху над собой(кол-во раз) <sup>3а</sup>	7	9	10
2	Прием мяча с низу (кол-во раз) <sup>3б</sup>	5	7	8
3	Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз)	3	4	5

*Тест для оценки уровня технической подготовленности по теме «Гимнастика»*

№	Тесты юноши	Баллы		
		3	4	5
1	Поднимание и опускание туловища на высокой перекладине	8	10	12
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	7	9	12
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	38	45	50
4	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	6,5	7,5	9,5
№	Тесты девушки	Баллы		
		3	4	5
1.	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	6	9	12
2	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (кол-во раз)	10	12	15
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз за минуту)	110	120	130
	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	5,5	6,5	7,0

**Тест для оценки уровня технической подготовленности по теме «Лыжный спорт»**

№	Тесты юноши	Баллы		
		3	4	5
1	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	б/вр	27,20	25,50
№	Тесты девушки	Баллы		
		3	4	5
1	Бег на лыжах 1.5 км (мин\сек)	б/вр	21,00	19.00

**Тест для оценки уровня технической подготовленности по теме «Плавание»**

№	Тесты юноши	Баллы		
		3	4	5
1	Дистанция 50 метров кроль на груди (мин\сек)	б/вр	52,00	45,00
№	Тесты девушки	Баллы		
		3	4	5
1	Дистанция 50 метров кроль на груди (мин\сек)	б/вр	1,20	1.00

**Тест для оценки уровня технической подготовленности по теме «Баскетбол»**

№	Тесты юноши	Баллы		
		3	4	5
1	Штрафные броски по кольцу (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7
2	Остановка на два шага после ведения с ловлей мяча по 3 остановки под каждую ногу ( кол-во попыток 6)	3	4	5
№	Тесты девушки	Баллы		
		3	4	5
1	Штрафные броски по кольцу ( кол-во попаданий из 10 бросков)	4	6	8
2	Остановка на два шага после ведения с ловлей мяча по 3 остановки под каждую ногу ( кол-во попыток 6)	3	4	5

**Тест для оценки спортивно-технической подготовленности по теме «Легкая атлетика»**

№	Тесты юноши	Баллы		
		3	4	5
1	Прыжок в высоту (перешагиванием) (см)	120	125	130
2	Бег 3000 метров (мин)	16.30	15.30	15.00
№	Тесты девушки	Баллы		
		3	4	5
1	Прыжки в высоту способом перешагивание( см)	105	110	115
2	Бег 1000 метров (мин\сек)	5.10	4.40	4.20

**Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям**

Написание рефератов по каждому разделу программы.

Примерные темы рефератов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции

4. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).
5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
6. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.
8. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**- форма контроля, которая по своему назначению делится на обучающую самостоятельную работу и контролирующую. Самостоятельная работа творческого характера позволит не только проверить определенные знания, умения, но и развивать творческие способности учащихся.

### **Перечень вопросов для самостоятельной работы**

#### ***Тема «Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО»***

1. Раскройте содержание понятия «физические упражнения».
2. Основы здорового образа жизни студента.
3. Дайте определения понятие «физической культуре»
4. Производственная физическая культура.

#### ***Тема «Легкая атлетика»***

1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта.
2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега.
3. Техника бега по пересеченной местности.
4. История развития легкой атлетике в России.

#### ***Тема «Учебно-методические занятия»***

1. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в свободное время специалистов.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической, культуры.
3. Физические упражнения как средства реабилитации в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

#### ***Тема «Волейбол»***

1. История появления волейбола
2. Правила игры в волейбол
3. Технические приемы игры в волейбол
4. Волейбол в системе физического воспитания студентов

#### ***Тема «Гимнастика»***

1. Характеристика оздоровительных видов гимнастики
2. Методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
3. Основы методики самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз.

***Тема «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»***

1. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.
2. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

***Тема «Учебно-методические занятия»***

1. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

***Тема «Лыжный спорт»***

1. Характеристика лыжной подготовки.
2. Способы передвижения на лыжах.
3. Техника лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах.
4. История появления лыж.
5. Развитие лыжного спорта в России и мире.

***Тема «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»***

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.
3. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.

***Тема «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки»***

1. Массовый спорт и спорт высших достижений.
2. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.

***Тема «Характеристика плавания как вида спорта»***

1. Основы техники спортивного плавания.
2. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине.
3. Техника выполнения стартов и поворотов, стартов с тумбочки.
4. Основы прикладного плавания

***Тема «Спортивные игры»***

1. Техника и тактика игры.
2. Смысл, содержание и формы игры в баскетбол.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.

***Тема «Легкая атлетика, бег и прыжки»***

1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта.
2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега.
3. Техника бега по пересеченной местности.
4. Характеристика прыжков в высоту.

***Тема: «Психофизиологические основы учебного и производственного труда»***

1. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.

2. Методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.

**Тема: «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»**

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической, культуры.

2. Физические упражнения как средства реабилитации в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Критерии оценки базовой системы знаний:

- степень понимания студентом учебного материала;
- теоретическая обоснованность решений, лежащих в основе замысла и воплощенных в результате;
- научность подхода к решению задачи/задания;
- владение терминологией;
- демонстрация интеграции компетенций (заложенных на этапе задания как результата обучения).

Критериями оценки творческой части могут быть:

- оригинальность замысла;
- уровень новизны: комбинация ранее известных способов деятельности при решении новой проблемы /преобразование известных способов при решении новой проблемы/новая идея;
- характер представления результатов (наглядность, оформление, донесение до слушателей и др.)

**Параметры оценочного средства**

<b>Предел длительности контроля</b>	<b>20 мин.</b>
Критерии оценки: - соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам; - показал понимание темы, умение критического анализа информации; - продемонстрировал знание методов изучения и умение их применять; - обобщил информацию с помощью таблиц, схем, рисунков и т.д.; - сформулировал аргументированные выводы; - оригинальность и креативность при подготовке презентации	маж 10 баллов «5», если (9 – 10) баллов «4», если (7 – 8) баллов «3», если (5 – 6) баллов

**Перечень вопросов для подготовки обучающихся к зачету по дисциплине**

1. Раскройте содержание понятия «физические упражнения».
2. Основы здорового образа жизни студента.
3. Дайте определения понятие «физической культуре»
4. Производственная физическая культура.
5. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в свободное время специалистов.

6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической, культуры.
7. Физические упражнения как средства реабилитации в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Основы здорового образа жизни студента.
9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
10. Социально-биологические основы физической культуры.
11. Характеристика легкой атлетики как вида спорта.
12. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега.
13. Техника бега по пересеченной местности.
14. Волейбол в системе физического воспитания студентов.
15. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
16. Методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
17. Основы методики самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз.
18. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.
19. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
20. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.
21. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
22. Характеристика лыжной подготовки.
23. Способы передвижения на лыжах.
24. Техника лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах
25. История появления лыж.
26. Развитие лыжного спорта в России и мире.
27. Характеристика плавания как вида спорта.
28. Основы техники спортивного плавания. Техника плавания способом кроль на груди.
29. Техника выполнения стартов и поворотов, стартов с тумбочки.
30. Основы прикладного плавания.
31. Основы методики физического воспитания.
32. Массовый спорт и спорт высших достижений.
33. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.
34. Техника и тактика игры.
35. Смысл, содержание и формы игры в баскетбол.
36. Правила игры в баскетбол.
37. Техника и тактика игры в баскетбол

### **Контрольные нормативы для зачета**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (время)	Оценка
-------	------------------------	--------------------------------	--------

			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координацион ные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6